



### 会長あいさつ



2019-2020 年度/東井 重和会長

毎週お話をさせていただいておりますが、三月に入りますと第7グループ IM、平成 RC 30 周年式典そしてダンスフィステバルと行事が続きます。現在の所予定通りの開催となりますので再度のご確認を宜しくお願いいたします。

先日、平成 RC の行事にメイクアップについてまいりました。そのお話をさせていただきます。

2月10日月曜日に私と松下さん井戸川さんとガボン共和国の大使館へ訪問に行っていました。もともとは当クラブの小山さんが以前国際交流の一環で伊勢原市とガボンの交友を始めたのをきっかけに、現在は伊勢原市商工会が中心になり交流をしており現在の商工会会長が平成 RC のメンバーであることから今回の訪問が実現しました。

場所は目黒の東が丘で駒沢公園から少し都心に入った住宅街の一角にあり、常駐されているには大使以下2~3名の感じでした。ガボン共和国を簡単に説明させていただくと、中央アフリカの大西洋沿岸に位置し大部分が緑地が保護区になっております。人口 212 万人で言語はフランス語年間を通し気候は少し蒸し暑いそうです。1960 年まではフランスの管轄にありましたが独立をされ現在にいたります。

また、ロータリーとの関りもあり米山奨学の実績もあるそうです。今回は平成さんのメイクでしたがこうした異国と異国の文化に触れあえるのはロータリアンとして大変貴重な経験でありました。

これから、世界で活躍しなければいけない日本人として色々な部分を理解し勉強していけるような環境を作っていきたいと改めて感じました。

### 点鐘

東井 重和会長

### ロータリーソング

私たちの生業  
四つのテスト 田村貴寿会員

### 司会進行

築城 忠生 会長エレクト

### 今後の予定

- ・2/26 [第 2638 回] 振替休会/第 7G IM
- ・3/4 [第 2639 回] 卓話：佐藤美成君
- ・3/8(日) [第 2638 回] **延期**/第 7G IM
- ・3/11 [第 2640 回] 振替休会/伊勢原平成 RC30 周年記念
- ・3/14(土) [第 2640 回] **延期**/伊勢原平成 RC30 周年記念式典

### 幹事報告

#### ★ガバナー事務所より

・「国際奉仕を考える会」チャレンジしてみよう国際奉仕～part2 オープン参加のご案内が配信されております。

日時 2020年3月14日(土) 15:00~17:00

場所 第一相澤ビル8階「会議室」

- 1) 他のクラブではどのような国際奉仕活動行っているか知りたい
  - 2) 国際奉仕を行うきっかけやどの国でどのような要望があるか知りたい
  - 3) 始めるにあたり手続きや言葉の問題等知りたい
- ご意見ご要望を踏まえ国内外の現状や具体的な事例・要望事項等をお話して頂きます。

・ハイライトよねやま 239 が配信されております。

#### ★例会変更のお知らせ

秦野中 RC

3月6日(金) → 3月8日(土)第7グループ I-M 受付: 12時30分  
場所: クアーズテック秦野カルチャーホール大ホール (秦野市文化会館)

3月20日(金) → 祝日休会

3月27日(金) → 移動例会 点鐘: 12時30分 場所: 北京館

#### ★伊勢原観光道灌まつり実行委員会より

第3回実行委員会資料が届いております。

#### ★伊勢原大神宮

大神宮節分祭のお礼のお手紙と、写真が届いております。



## スマイル報告

濱尾ゆかり/スマイル委員長

東井重和君/土屋修君/築城忠生君/松下孝君/飯田隆三君/大澤守門君/田村貴寿君/天野耕一郎君/堀口雅巳君/間壁みみ君/濱尾ゆかり君

### [会員誕生祝い]



細野圭司君

創立記念日を祝っていただき、ありがとうございます。今年で16年目に入りました。まだまだ未熟者で、諸先輩方のご指導をいただきながら、これからも頑張ります。

### [創立記念祝い]



堀口雅巳君

創立記念日を祝っていただき、ありがとうございます。45周年です。

## 出席報告

小泉隆一郎/出席・プログラム委員

会員数	出席計算に用いた数	出席者数	出席率(%)	前々回修正出席率(%)	MAKE UP
57	57	27	47.36	なし	なし

## 委員会報告

<築城忠生/米山奨学・財団委員長代理>

[米山寄付]

本日9口、米山寄付をいただきました。

[財団寄付]

本日1口、財団寄付をいただきました。

<須藤宜弘/須藤医院長>

[新型コロナウイルスを防ぐには]

20年以上前、イギリスで100人を3グループに分け①何もしないグループ ②マスクをしたグループ ③手洗いをするグループで実験をしました。成果が出たのは③の手洗いをしたグループでした。やはりしっかりと手洗いをする事です。

## 卓話

増田隆一郎君/職業卓話



今日は、老化現象についての話をします。

1) ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

骨、関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、移動機能が低下している状態

→診断基準

1. 立ち上がりテスト 20cmの所から両脚で立てるか、40cmの所から片脚で立てるか
2. 2ステップテスト 2歩で身長1.3倍を歩けるか

2) フレイル (frailty)

加齢に伴う予備脳の低下のため、種々のストレスに対する回復力が低下した状態

要介護状態になる手前

→診断基準

1. 体重減少 2. 筋力低下 (握力 男性26kg、女性18kg)
3. 疲労感 4. 歩行速度 0.8m/秒 (1時間に2~3km歩けるか) 5. 低活動性

3) サルコペニア (sarcopenia)

進行性。全身に認められる骨格筋量の減少と筋力低下で身体的機能障害、QOL低下を伴う。

→診断基準

1. 筋量低下 (下腿周径 34cm) 2. 筋力低下 (握力)
3. 身体機能低下 (歩行速度 0.8m/秒)

ADL (activities of daily living) 日常生活活動

QOL (quality of life) 生活の質

基本的には、肉体的衰えがあるとやる気も無くなり記憶力も衰えてきます。それをどう回避するかというとやはり運動が大事とされています。

対策

▶運動--50歳以下で病気の無い人は普段の2倍を超えるくらい (脈拍140程度) の負荷をかける

有酸素運動

レジスタンス運動

片脚立ち

スクワット

▶栄養

たんぱく質 乳製品、肉類、大豆 1.0~1.2g/kg (体重) 60kgの人は60g程度必要

ビタミンD 骨粗しょう症予防

ビタミンE、C 抗酸化ビタミン

健康長寿のための3本柱

●栄養 (食、口腔機能)

●身体活動 8000歩 20分

●社会参加

誤嚥性肺炎予防にはカラオケに行って高音で歌うことです。家に居る時は、トイレに行きたくなったら少し我慢して骨盤底筋を鍛えましょう。そうすると90歳でオムツを着けなくて済むかも知れません。毎日少しずつでも実行してみてください。